24.063 Šalát zelerový s kapustou
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
zeler	3,00	2,40	5,00	4,00	5,00	4,00	5,50	4,40
kapusta kyslá	3,00	3,00	4,00	4,00	4,00	4,00	5,50	5,50
olej olivový	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
cukor kryštálový	0,20	0,20	0,30	0,30	0,30	0,30	0,40	0,40
soľ	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05	0,07	0,07
hmotnosť porcie v g	50		80		80		100	

Receptúra

Výrobný postup

Očistený, umytý zeler varíme v malom množstve vody do mäkka. Uvarený, vychladnutý zeler postrúhame, pridáme nasekanú kyslú kapustu aj so šťavou (vodou) a dochutíme cukrom, soľou a olejom.

Vývar zo zeleru nepoužijeme na prípravu šalátu.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	149	36	0,64	1,2	0,6	4,9	1,5	33,7	0,3	0,01	0,0	0,0	11,7	0,0
B	206	50	0,96	1,2	0,6	7,4	2,2	50,7	0,5	0,01	0,0	0,0	16,2	0,0
C	206	50	0,96	1,2	0,6	7,4	2,2	50,7	0,5	0,01	0,0	0,0	16,2	0,0
D	266	64	1,17	1,8	0,9	9,2	2,7	61,7	0,6	0,01	0,0	0,1	21,4	0,0